



ЗДОРОВЬЕ

ПИТАНИЕ

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

при
повышенном
холестерине



Здоровье и питание

Ирина Зайцева

**Лечебное питание при
повышенном холестерине**

«РИПОЛ Классик»

2011

Зайцева И. А.

Лечебное питание при повышенном холестерине /
И. А. Зайцева — «РИПОЛ Классик», 2011 — (Здоровье и
питание)

Если вы интересуетесь информацией о здоровом образе жизни и стремитесь придерживаться его принципов, то, скорее всего, много слышали о холестерине. Статьи в газетах и на интернет-сайтах изобилуют утверждениями о том, как он вреден и к чему приводит переизбыток этого вещества в организме. Но так ли вреден холестерин, как принято считать, и стоит ли полностью исключать из рациона питания продукты, в которых он содержится? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете на страницах данной книги. Кроме того, в ней есть рецепты вкусных и полезных блюд, которые помогут вам поддерживать нормальный уровень холестерина в организме и попутно сбросить несколько лишних килограммов.

Содержание

Введение	5
Что такое холестерин	7
Как снизить уровень холестерина в крови	10
Отказ от вредных привычек	11
Физическая активность	12
Режим дня	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ирина Зайцева

Лечебное питание при повышенном холестерине

Введение

Возможно, вы не раз слышали о холестерине, но не придавали этому особого значения, считая, что данная проблема вас не касается.

Согласно статистическим данным, каждый пятый житель Земли имеет высокий уровень холестерина, что является прямой угрозой для сердечно-сосудистой системы.

В ходе исследований было установлено, что высокий уровень холестерина отмечается:

- 11 % женщин в возрасте 35–44 лет;
- 21 % женщин в возрасте 45–54 лет;
- 37 % женщин в возрасте 55–64 лет;
- 18 % мужчин в возрасте 35–44 лет;
- 29 % мужчин в возрасте 45–54 лет;
- 34 % мужчин в возрасте 55–64 лет.

Можно ли исправить эту ситуацию с помощью коррекции питания и здорового образа жизни? Прежде чем ответить на этот вопрос, необходимо рассказать о холестерине.

Холестерин относится к жирам, необходимым нашему организму для нормальной жизнедеятельности. Если с пищей поступает большое количество этого вещества, то оно оседает на стенках сосудов, образуя так называемые бляшки, которые представляют опасность для них.

Последствия переизбытка холестерина в организме не ограничиваются образованием холестериновых бляшек и возникновением атеросклероза. По мнению английских ученых, в подобных случаях несколько ускоряется процесс старения организма. Люди, в крови которых присутствует большое количество этого вещества, нередко выглядят гораздо старше своих ровесников, у которых такой проблемы нет.

Если человек употребляет жирную калорийную пищу и не испытывает серьезных физических нагрузок, – это прямой путь к накоплению холестериновых залежей. В этом случае организм получает большое количество жиров, которые не успевают перерабатываться и отправляются в кровь. Конечно же, этот процесс гораздо сложнее и состоит из нескольких этапов, но вкратце суть его такова.

Другой путь накопления холестерина, когда человек старается не есть жирную пищу, но на его столе всегда присутствуют простые углеводы. Сами по себе эти вещества не способны влиять на холестериновый обмен, но при их переизбытке в рационе развивается ожирение, которое в свою очередь приводит к образованию холестериновых бляшек.

Выбирая диету для борьбы с лишним весом, важно помнить о том, что в питании должны присутствовать все необходимые вещества, в том числе и холестерин. Влияние этих веществ на сосуды и состояние здоровья зависит от того, в каком количестве они поступают в составе пищи.

Прежде чем корректировать питание и образ жизни, важно понять, с чем связано повышенное количество холестерина конкретно в вашем случае. Проанализируйте свои привычки. Если вы много курите, пьете крепкий кофе несколько раз в день, периодически употребляете горячительные напитки, а вместо сахара используете его синтетические заменители, то любой из перечисленных факторов может провоцировать повышение уровня инсулина, который вли-

яет на выработку холестерина (80 % этого вещества продуцируется в организме под воздействием инсулина).

От состояния сосудов зависит работа всего организма и ваше самочувствие. Итальянские ученые доказали, что уровень холестерина оказывает влияние на сексуальное влечение. Чем больше этого вещества в крови у женщины, тем ниже ее либидо. У мужчин повышение холестерина в крови приводит к возникновению эректильной дисфункции. Поэтому важно не только снизить содержание этого вещества до минимума, но и восстановить его баланс.

Уровень холестерина в крови определяют 2 фактора – его естественное образование в организме в силу различных наследственных заболеваний и генетических отклонений и повышенное его содержание в продуктах питания.

Следует отметить, что чем раньше вы исключите из рациона пищу, насыщенную холестерином, тем больше у вас будет шансов сохранить сосуды здоровыми. Если вы сдали анализ крови на холестерин, и его результаты вас не обрадовали, – это повод для того, чтобы как можно скорее начать здоровый образ жизни и перестать употреблять вредные продукты.

В этой книге вы найдете исчерпывающую информацию о холестерине, его функциях в организме и влиянии на него, узнаете о распространенных заблуждениях по данному вопросу, получите практические рекомендации по питанию и образу жизни, которые помогут вам сохранить здоровье и прекрасное самочувствие. В ней также представлены рецепты блюд, которые способствуют снижению холестерина и поддержанию его на нормальном уровне.

Что такое холестерин

Сегодня много говорят о вреде холестерина, так что у большинства людей сложилось мнение, будто это вещество – яд для организма, от которого нужно защищаться любыми путями: есть только обезжиренные продукты и соблюдать строгую диету. На деле немалая часть подобной информации часто не соответствует действительности. Ниже представлены самые популярные мифы о холестерине, которые мы попытаемся развенчать в этой книге.

Миф 1. Холестерин – это всегда вредно

Повышенный общий уровень холестерина опасен для здоровья, однако само по себе это вещество необходимо для протекания жизненно важных процессов в организме. Оно участвует в выработке витамина D, в процессе образования в надпочечниках стероидных гормонов, женских половых гормонов эстрогена и прогестерона, мужского полового гормона тестостерона, а также имеет отношение к деятельности синапсов головного мозга и иммунной системы, в том числе обеспечивают его защиту от раковых клеток.

Значение холестерина в плане риска развития сердечно-сосудистых заболеваний не преувеличено, но важно учитывать, что развитию атеросклероза способствует избыток липопротеидов низкой плотности – «плохого» холестерина. Липопротеиды высокой плотности («хороший» холестерин), наоборот, защищают сосуды от патологических изменений.

Миф 2. Холестерин – первая причина заболеваний сердечно-сосудистой системы

Сам по себе повышенный холестерин не может являться первопричиной ни одного заболевания. В то же время холестериновый показатель служит индикатором работы обмена веществ. Что касается атеросклероза, то данное вещество является скорее фактором развития этой патологии. А к числу причин можно отнести – неправильное питание, ожирение, вредные привычки, генетическая предрасположенность, заболевания печени, стрессы и гиподинамия. Они приводят к повышению уровня холестерина в крови, следствием чего является атеросклероз.

Миф 3. Самый высокий уровень холестерина у жителей США

Такое мнение сложилось из-за того, что в сознании людей прочно обосновался образ тучного американца, питающегося в основном фастфудом. Доля истины в этом есть, поскольку среди жителей этой страны высок процент тех, кто страдает ожирением. Однако, как ни странно, по среднему показателю уровня холестерина в крови (по данным ВОЗ) американские мужчины находятся на 83 месте, а женщины – на 81, обойдя при этом такие страны, как Израиль, Норвегия, Ливия, Уругвай и др.

Миф 4. В куриных яйцах содержится большое количество холестерина, поэтому их лучше вообще исключить из питания

Содержание этого вещества в 1 яйце составляет более $\frac{2}{3}$ рекомендованной суточной нормы. При этом не весь холестерин, попадающий в организм, усваивается в нем. Что касается исключения яиц из рациона, то это имеет смысл лишь в период проведения процедур очищения организма и в том случае, если вы придерживаетесь диеты с пониженным содержанием холестерина. Как только этот показатель придет в норму, необходимо вновь ввести яйца в питание. Ешьте их не ежедневно, а 2–3 раза в неделю и в отварном виде. Этот продукт богат легкоусвояемым белком, витаминами А, D, Е, а также группы В, которые необходимы нашему организму.

Миф. 5. Повышенный уровень холестерина бывает только у людей преклонного возраста

Многие люди ошибочно полагают, что с проблемой высокого холестерина сталкиваются только пожилые люди. Однако многочисленные исследования показали, что первичное развитие атеросклероза может наблюдаться даже в возрасте 8 лет. Если анализ крови ребенка показал повышенный уровень холестерина, необходимо проконсультироваться с врачом, который назначит диету с минимальным количеством жиров. Программа питания детей, находящихся в группе риска, должна ограничивать ежедневное потребление холестерина. Показаны также регулярные физические нагрузки.

Миф. 6. Если на упаковке с каким-либо продуктом указано, что он не содержит холестерина либо его количество минимально, то он полезен

Количество этого вещества, которое указано на упаковке с продуктом, говорит о содержании пищевого холестерина, отличающегося тем, что он не полностью усваивается организмом.

Что касается продуктов, в которых холестерин отсутствует, в их составе могут быть различные добавки, способствующие повышению уровня липопротеина низкой плотности. Как вы узнали из предыдущих разделов, именно это вещество закупоривает артерии, образуя в них холестериновые бляшки. Повышение уровня холестерина могут также вызвать содержащиеся в пище насыщенные жиры и трансжиры.

Миф 7. Употребление свиного сала способствует снижению уровня холестерина

Небольшое количество сала (20 г в сутки) действительно помогает снизить общий уровень холестерина. Но если ввести его в ежедневный рацион в неограниченном количестве, это будет иметь обратный эффект.

Миф 8. Холестерин – единственный показатель уровня жиров в организме

Помимо холестерина, существует еще один жировой показатель, который, по мнению врачей, требует гораздо большего внимания, нежели первый. Это триглицериды. Специалисты утверждают: если повышение уровня холестерина свидетельствует о незначительных нарушениях в работе организма, то в ситуации с триглицеридами это будет являться серьезным поводом для беспокойства. Повышение данного показателя может свидетельствовать о некотором нарушении метаболизма, сбое в работе щитовидной железы и др.

Миф 9. Понизить уровень холестерина в крови можно только путем приема лекарственных средств

На самом деле существует множество способов, которые помогают нормализовать количество этого вещества в организме и укрепить свое здоровье. Среди них можно назвать правильное питание, отказ от продуктов быстрого приготовления, регулярные занятия спортом, развитие такого качества, как стрессоустойчивость и т. д.

Так что же представляет собой холестерин? Холестерин, или холестерол, – это жирный спирт животного происхождения, находящийся в клеточных мембранах всех организмов. Он нерастворим в воде, хорошо растворим в жирах и органических растворителях.

Внешне холестерин представляет собой кристаллическое вещество белого цвета без вкуса и запаха. В организме человека присутствует 350 г этого вещества, 90 % из которых располагается в тканях, а 10 % – в крови. При этом 80 % холестерина вырабатывается организмом, а 20 % поступает с пищей. Организм человека не может нормально функционировать без этого вещества, поскольку оно участвует в процессах деления клеток и строения клеточных мембран и. Являясь основой последних, холестерин обеспечивает выполнение ими своих

функций. От его уровня в организме зависит существование клеток – при недостатке этого вещества они разрушаются.

Это органическое соединение помогает клетке противостоять действию свободных радикалов и необходимо для синтеза витамина D. Холестерин участвует в процессе выработки надпочечниками стероидных гормонов, а также женских и мужских половых гормонов (если мужчина не будет получать с пищей достаточного количества холестерина, это приведет к нарушению потенции; у женщин в подобных случаях развивается аменорея).

Холестерин условно разделяют на хороший и плохой. Органический (синтезированный) жир, попадающий в организм человека с пищей, доставляется к органам и тканям в растворенном виде. Поскольку холестерин не растворяется в крови, чтобы перенести его к месту назначения, организм «одевает» это вещество в белковую оболочку, которую образуют липопротеиды. Они представляют собой комплексы белков и липидов, бывают низкой и высокой плотности. Первые (плохой холестерин) не только доставляют холестерин к стенкам сосудов, но и способствуют его накоплению в них. Липопротеиды высокой плотности (хороший холестерин) помогают удалить излишки этого вещества со стенок артерий, защищая организм от атеросклероза.

Хороший холестерин – привилегия тех, кто ведет здоровый образ жизни, правильно питается и дает организму необходимые физические нагрузки. Что касается людей, любящих жирную и калорийную пищу, то они рискуют заболеть атеросклерозом.

Это связано с тем, что повышенный уровень холестерина долгое время никак не проявляется, поэтому человек даже не подозревает об этом, что весьма опасно. Откладываясь на стенках артерий, излишки холестерина образуют так называемые бляшки, которые в свою очередь вызывают сужение сосудов и, как следствие, развитие атеросклероза. Со временем они увеличиваются в размерах, могут образовываться тромбы. Иногда холестериновые бляшки полностью перекрывают просвет артерии, что препятствует нормальному кровотоку. В результате органы и ткани не получают достаточного количества кислорода и питательных веществ. Если такой процесс происходит в сердце, то он заканчивается инфарктом миокарда, если в головном мозге, то неизбежно происходит инсульт.

Чем старше человек, тем больше он рискует получить серьезное заболевание из-за переизбытка холестерина. Но это не значит, что молодым людям не нужно беспокоиться на данный счет. Чем раньше вы начнете следить за состоянием своего здоровья и прикладывать усилия для его сохранения, тем лучше вы будете себя чувствовать, и тем дольше и активнее будет ваша жизнь.

Итак, оптимальный уровень холестерина в крови составляет менее 5 ммоль/л. Повышенным считается показатель 5–6,4 ммоль/л, умеренно высоким – 6,5–7,8 ммоль/л, очень высоким – более 7,8 ммоль/л.

Как снизить уровень холестерина в крови

При наличии сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета, а также в целях их профилактики необходимо следить за уровнем холестерина в крови и снижать его по мере увеличения.

Главным фактором, определяющим содержание холестерина в крови, является характер питания. Этому вопросу в книге будет уделено особое внимание. В этом разделе рассказано о других способах снижения холестерина в крови и поддержания его на нормальном уровне.

Отказ от вредных привычек

Первое, что необходимо сделать в целях снижения уровня холестерина в крови – отказаться от курения. Эта пагубная привычка нарушает баланс вредного и полезного холестерина в сторону первого. С каждой выкуренной сигаретой уровень этого вещества повышается, состояние сосудов ухудшается и уже труднее поддается восстановлению.

В сочетании со свободными радикалами, содержащимися в табачном дыме, вредный холестерин ускоряет атеросклеротический процесс. Курение является основным фактором развития заболеваний сердечно-сосудистой системы и головного мозга, а также причиной развития рака.

Многие из тех, кто бросил курить, уже через несколько дней замечали улучшение общего состояния. Это связано с тем, что организм начинает очищаться, в том числе и от вредного холестерина.

Что касается курения кальяна, то от него также следует отказаться. Существует мнение, что его дым приносит организму меньше вреда, чем сигаретный, так как проходит фильтрацию через воду. Это действительно так, но очищается он далеко не от всех вредных примесей. Кстати, многие исследователи небезосновательно считают, что кальян представляет для здоровья даже большую опасность, нежели сигареты.

Если вы думаете, что при курении кальяна вдыхаете не табачный дым, а смесь трав, то ошибаетесь. Кальянный табак потому так и называется, что является одной из его разновидностей. Он, как и обычные сигареты, вызывает привыкание.

Исследования табака для кальянов показали, что в его состав входит гораздо больше никотина, тяжелых металлов, окиси углерода и вредных смол, чем в сигаретный. При регулярном воздействии на организм кальян вызывает рак различных органов и заболевания сердечно-сосудистой системы. Курение кальяна и сигарет оказывает угнетающее воздействие на нервную систему, поэтому курильщики часто страдают от депрессий и более подвержены нервно-психическим перегрузкам. Не менее вреден и алкоголь. Если вы не можете отказаться от него совсем, то старайтесь употреблять его нечасто, ограничиваясь 1–2 порциями. В ходе различных исследований было установлено, что небольшие дозы алкоголя способствуют повышению полезного холестерина. Однако в случае его неконтролируемого употребления результаты наоборот ухудшаются. При этом нельзя не напомнить о том, что даже умеренное употребление напитков, в состав которых входит этиловый спирт, приводит к отмиранию клеток головного мозга и нервной системы. При вскрытии трупов длительно пьющих людей патологоанатомы обнаруживают уменьшенный в объеме мозг, вся поверхность коры которого покрыта микрорубцами, язвами и выпадениями структур. Это явление получило название «сморщенный мозг».

Физическая активность

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) является одной из главных проблем нашего времени. Современный человек испытывает в 100 раз меньше физической нагрузки по сравнению с теми, кто жил 100–150 лет назад. Отсутствие движения приводит к снижению мышечного тонуса, заболеваниям сердечно-сосудистой системы, ожирению, а также способствует повышению холестерина в крови. При отсутствии постоянных тренировок сердечная мышца становится слабой, в результате чего нарушается ее деятельность. Это приводит к увеличению частоты сердечных сокращений и быстрому изнашиванию этого органа.

Следствием гиподинамии является нарушение функции дыхательной системы. Если вы не заставляете свои легкие работать в полную силу, то со временем в результате снижения амплитуды дыхательных движений атрофируется способность к глубокому вдоху. По этой причине ткани и органы испытывают кислородное голодание, которое приводит к нарушению обмена веществ (в том числе и жирового обмена). Сочетание малоподвижного образа жизни, ожирения и курения – это самый верный путь к инфаркту, инсульту и атеросклерозу. Неприятные последствия гиподинамии можно ликвидировать лишь путем регулярных физических нагрузок.

В ходе сравнительного анализа было установлено, что у людей, которые ведут активный образ жизни, ниже общий уровень холестерина и выше уровень полезного холестерина, чем у тех, кто страдает от гиподинамии. По мнению кардиологов, регулярные физические упражнения способствуют уменьшению накопившихся в сосудах холестериновых залежей. Кроме того, интенсивные тренировки активизируют кровоочистительную функцию организма.

Регулярные спортивные тренировки снижают риск гипертонической болезни, варикозного расширения вен, тромбозов и многих других заболеваний.

Чтобы начать вести активный образ жизни, совершенно необязательно резко все менять. Выберите то, что вам дается легче всего, и что вы делаете с удовольствием: танцы под ритмичную музыку, катание на лыжах или коньках, плавание, ходьба, утренняя зарядка. Главное условие – регулярность занятий. Если ваша квартира располагается на верхних этажах дома, постарайтесь обходиться без лифта, поскольку подъем по лестнице тренирует сердечную мышцу и повышает выносливость. То же самое относится к бегу трусцой. Полезны активные игры: теннис, бадминтон, баскетбол, футбол и др.

Кстати, если вы страдаете бессонницей, то регулярные физические тренировки, особенно на свежем воздухе, помогут решить эту проблему. Помните при этом, что очень важно дозировать нагрузку и не перенапрягаться. После занятий вы должны чувствовать легкую усталость и расслабление, но не сонливость и слабость. Если этого не происходит, значит, вы превысили возможности своего организма. В данном случае вреда от занятий будет больше, чем пользы. Обязательно дайте организму необходимый отдых, поскольку в противном случае может развиваться хроническое переутомление. Если вы занимаетесь вечером, то после тренировок должны хорошо засыпать, а утром просыпаться с ощущением бодрости и сил. Бывает и так, что прилив энергии человек чувствует только во время тренировки, а в обычные дни устает, как и раньше. Это явный признак того, что необходимо увеличить нагрузку.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой системы характер предстоящих занятий и степень нагрузок необходимо обсудить с врачом.

Режим дня

Режим дня – это рациональное распределение времени на сон, отдых, труд, питание, развлечения и т. д. Люди, которые соблюдают правильный распорядок дня, более дисциплинированы, организованы и отлично себя чувствуют. Существует мнение, что упорядоченная жизнь скучна, а для соблюдения режима нужно прикладывать много усилий. На самом деле все обстоит иначе. Да, вам придется приложить определенные усилия, пока вы будете привыкать к новому образу жизни, но уже через 1,5–2 недели вы поймаете себя на мысли, что стали меньше уставать, легче концентрируетесь на текущих задачах, а время отдыха используете рационально и с пользой. А спустя несколько месяцев «новой» жизни вы будете недоумевать, как могли раньше поступать иначе. Если у вас есть автомобиль, то вы знаете, что в обращении с ним нужно придерживаться определенных правил, иначе он не прослужит вам долго. Однако в случае со своим собственным организмом, который является гораздо более хрупкой системой, мы часто поступаем неподобающим образом, заставляя его работать на износ.

Иногда режим дня нарушается по независящим от нас причинам: смена работы и места жительства, стрессовые ситуации и т. д. Однако многие люди пренебрегают режимом труда и отдыха безосновательно. Между тем его несоблюдение чревато заболеваниями сердечно-сосудистой, пищеварительной и нервной систем. К этому можно добавить нарушения обмена веществ, ожирение и синдром хронической усталости.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.